



Die Ebenen der Selbstfürsorge

Vom Überleben zum erfüllten Leben



Um was es (nicht) geht

Selbstfürsorge in Balance

Mesotes – die goldene Mitte

Extremer Mangel

Überleben statt Leben

-  Grundbedürfnisse werden nicht ausreichend erfüllt
-  Körper und Geist sind im Dauerstress
-  Energie, Gesundheit und Lebensqualität sinken
-  Verbindung zum eigenen Selbst geht verloren

Die goldene Mitte

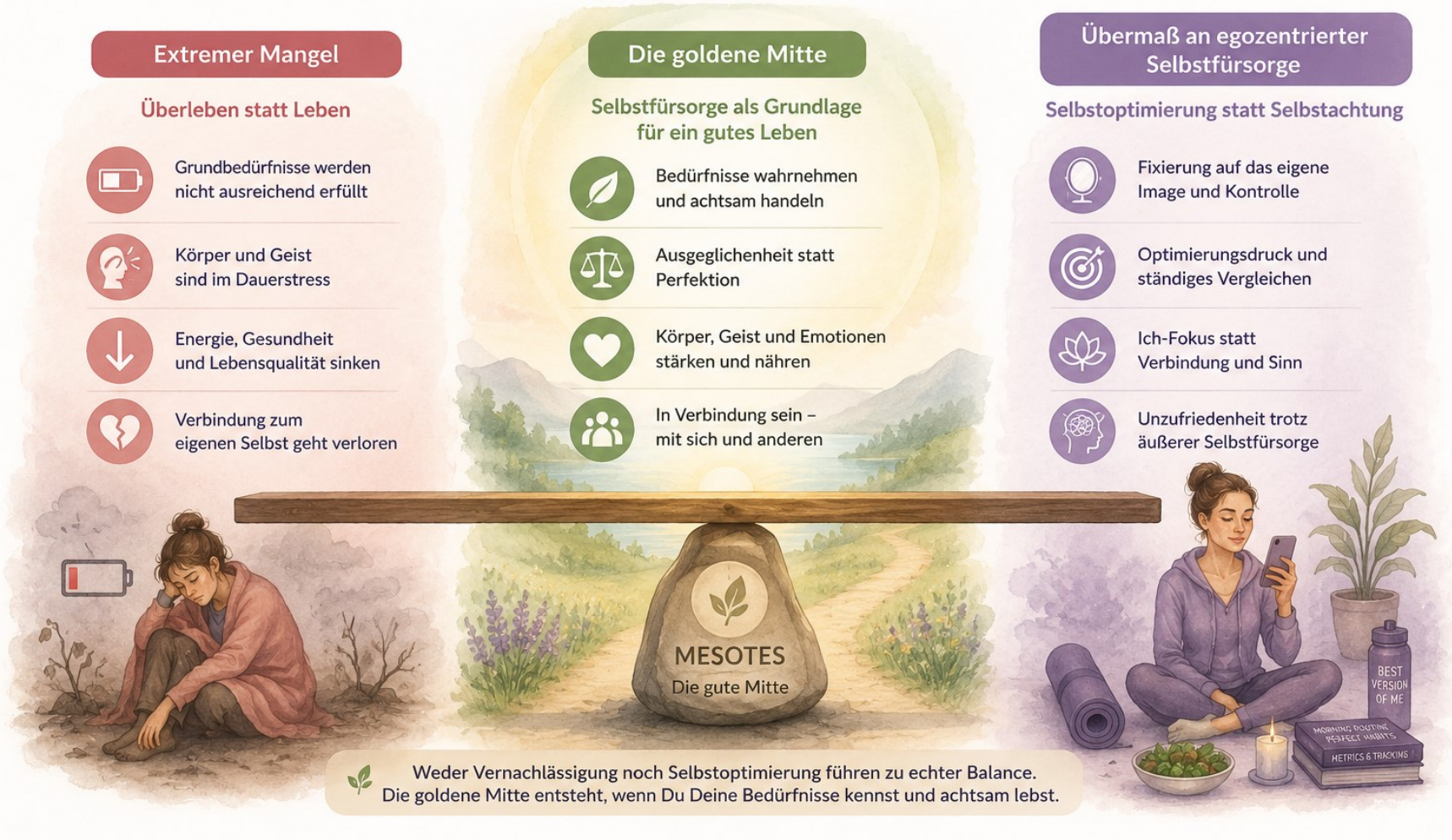
Selbstfürsorge als Grundlage für ein gutes Leben


-  Bedürfnisse wahrnehmen und achtsam handeln
-  Ausgeglichenheit statt Perfektion
-  Körper, Geist und Emotionen stärken und nähren
-  In Verbindung sein – mit sich und anderen

Übermaß an egozentrierter Selbstfürsorge

Selbstoptimierung statt Selbstachtung

-  Fixierung auf das eigene Image und Kontrolle
-  Optimierungsdruck und ständiges Vergleichen
-  Ich-Fokus statt Verbindung und Sinn
-  Unzufriedenheit trotz äußerer Selbstfürsorge



 Weder Vernachlässigung noch Selbstoptimierung führen zu echter Balance. Die goldene Mitte entsteht, wenn Du Deine Bedürfnisse kennst und achtsam lebst.

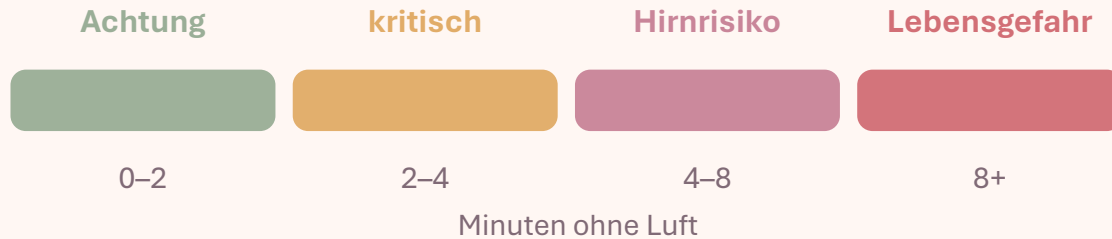


Atmungsstillstand

Was killt zuerst?

> 3-4 Min.

ohne Sauerstoff:
bleibende Hirnschäden möglich



Was hilft den meisten Menschen?

- Bauch- und Brustatmung nutzen
- regelmäßig durch die Nase atmen
- Ausatmung verlängern, um Stress zu reduzieren
- Atmung an Aktivität und Situation anpassen

Was bedeutet das für Deine Selbstfürsorge?

- Wann atme ich flach?
- Wann atme ich ruhig und tief?
- Wie verändert Stress meinen Atem?
- Welche Atemübung tut mir gut?

Gut atmen

Es gibt keinen perfekten Atem. Entscheidend ist, was Deinem Körper in der jeweiligen Situation guttut.

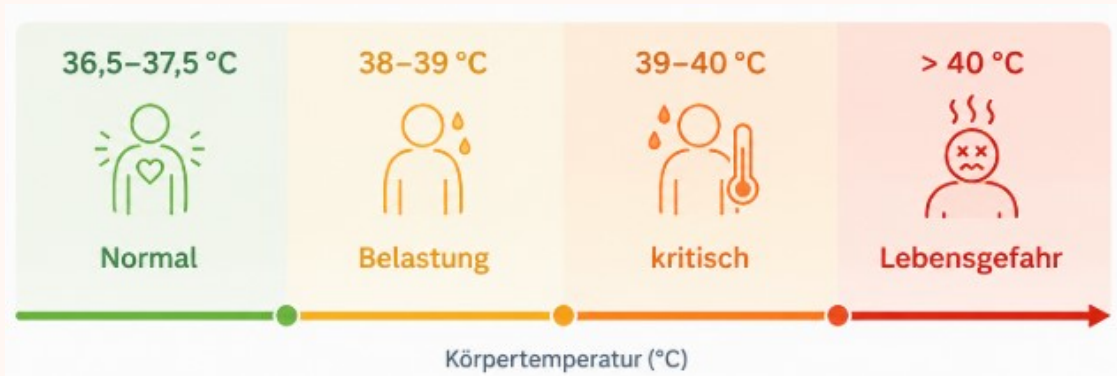


Temperatur - Bsp. Hitze

Was killt zuerst?

> 40 °C

Hitzeschlag bis Versagen des Geistes und des Körpers.



Was hilft den meisten Menschen?

- regelmäßig trinken
- direkte Sonne meiden
- körperliche Aktivität anpassen
- Schatten und Kühlung nutzen

Was bedeutet das für Deine Selbstfürsorge? Beobachten statt bewerten.

- Wann fühle ich mich erschöpft?
- Wann sinkt meine Konzentration?
- Wie verändert Hitze meine Stimmung?
- Welche Kühlung tut mir gut?

Gute Temperatur

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf Hitze. Selbstfürsorge bedeutet, die eigenen Warnsignale früh wahrzunehmen und rechtzeitig zu handeln.



Flüssigkeitsmangel

Was killt zuerst?

> 3 Tage

Der Körper verliert mehr Flüssigkeit, als er ersetzen kann.



Was hilft den meisten Menschen?

- regelmäßig trinken, 1,5–2,5 Liter
- Durst ernst nehmen
- über den Tag verteilt trinken
- auf Warnsignale des Körpers achten

Was bedeutet das für Deine Selbstfürsorge? Beobachten statt bewerten.

- Wann vergesse ich zu trinken?
- Wie verändert sich mein Energie- und Konzentrationslevel?
- Welche Getränke tun mir gut?
- Welche Signale sendet mein Körper?

Ausreichend Trinken

Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse. Selbstfürsorge bedeutet, die eigenen Signale wahrzunehmen und rechtzeitig darauf zu reagieren.



Nahrungsmangel

Was killt zuerst?

≈ **3–6 Wochen**

Muskel- und Organabbau



Was hilft den meisten Menschen?

- regelmäßig essen
- ausreichend Eiweiß aufnehmen
- Obst und Gemüse integrieren
- auf Hunger- und Sättigungssignale achten

Was bedeutet das für Deine Selbstfürsorge? Beobachten statt bewerten.

- Wann habe ich wirklich Hunger?
- Wann esse ich aus Gewohnheit oder Stress?
- Welche Mahlzeiten geben mir Energie?
- Nach welchen Lebensmitteln fühle ich mich wohl?

Gut essen

Selbstfürsorge bedeutet nicht, perfekt zu essen. Es bedeutet zu verstehen, welche Ernährung Deinem Körper langfristig guttut.



Schlafmangel

Was killt zuerst?

> 72 Stunden nicht direkt tödlich, aber
beeinträchtigt Denken, Stimmung
und Leistungsfähigkeit



Was hilft den meisten Menschen?

- 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht
- möglichst regelmäßige Schlafzeiten
- Tageslicht am Morgen
- abends Ruhe und Dunkelheit fördern

Was bedeutet das für Deine Selbstfürsorge? Beobachten statt bewerten.

- Wann fühle ich mich morgens erholt? Was ist mein Rhythmus?
- Wie viel Schlaf brauche ich wirklich?
- Welche Gewohnheiten unterstützen meinen Schlaf?
- Wie beeinflusst Stress meine Schlafqualität?

Quellen: z.B. American Academy of Sleep Medicine (Konsensuspapier), erstellt mit chatGPT, erstellt durch Dominik Dallwitz-Wegner 2026

Gut schlafen

Es gibt keine perfekte
Schlafdauer für alle
Menschen. Selbstfürsorge
bedeutet, den eigenen
Rhythmus kennenzulernen
und zu respektieren.



Bewegung

Was killt zuerst?



Was hilft den meisten Menschen?

- regelmäßig bewegen
- langes Sitzen unterbrechen
- Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit erhalten
- eine Bewegungsform finden, die Freude macht

Was bedeutet das für Deine Selbstfürsorge?

- Wann fühle ich mich nach Bewegung besser?
- Welche Bewegungsformen machen mir Freude?
- Wann sitze ich zu lange?
- Wie viel Bewegung tut mir aktuell wirklich gut?

Gut bewegen

Bewegung ist keine Strafe für den Körper. Sie ist Nahrung für Körper, Gehirn und Seele.



Soziale Isolation

Was killt zuerst?

Monate/Jahre

nicht direkt tödlich, aber Einsamkeit erhöht langfristig das Risiko für psychische und körperliche Erkrankungen.



Was hilft den meisten Menschen?

- regelmäßige Kontakte pflegen
- sich gesehen und verstanden fühlen
- Unterstützung geben und annehmen
- Teil einer Gemeinschaft sein

Was bedeutet das für Deine Selbstfürsorge? Beobachten statt bewerten.

- Mit wem fühle ich mich wirklich verbunden?
- Wann fühle ich mich einsam?
- Welche Begegnungen geben mir Energie?
- Wo wünsche ich mir mehr Nähe oder Austausch?

Gutes Miteinander

Menschen sind soziale Wesen. Verbundenheit stärkt Gesundheit, Wohlbefinden und Resilienz.

Selbstfürsorge bedeutet nicht nur, auf den Körper zu achten. Sie bedeutet auch, Beziehungen zu pflegen, die Dir guttun.



Sinnlosigkeit

Was killt zuerst?

Jahre

nicht direkt tödlich, aber deutliche Korrelation zu schlechterer psychischer Gesundheit und höheren Gesundheitsrisiken.



Was hilft den meisten Menschen?

- eigene Stärken einsetzen
- persönliche Werte leben
- Herzenswünsche und Ziele verfolgen
- zu etwas beitragen, das größer ist als man selbst

Was bedeutet das für Deine Selbstfürsorge? Beobachten statt bewerten.

- Was gibt mir Energie?
- Worauf freue ich mich?
- Wann vergesse ich die Zeit bzw. bin ich im Flow?
- Wer und was ist mir wirklich wichtig?

Gutes Miteinander

Menschen erleben Sinn häufig dort, wo ihre Stärken, Werte und Beziehungen zusammenkommen.

Selbstfürsorge bedeutet auch, ein Leben zu gestalten, das sich für Dich sinnvoll anfühlt.



Selbstfürsorge

Sorge auf verschiedenen Ebenen für dein Wohlergehen.

Mal ist die eine, mal die andere wichtiger.

„Nur kein Stress.“ ;-)

Glaube keinen Shit-Tipps, sondern höre auf deine individuellen Bedürfnisse.

Auf ein gutes Leben für dich und für deine Mitmenschen.

